

1 章

少林寺拳法の歴史と特性

1 少林寺拳法の歴史

●そうどうしん宗道臣の志

◎少林寺拳法創始の動機と目的

少林寺拳法は、昭和 22（1947）年 10 月、宗道臣によって創始されました。

昭和 20（1945）年 8 月、当時、中ソ国境の町にいた宗道臣は、ソ連軍の侵攻からの悲惨な脱出、敗戦によるソ連の軍政という過酷な体験から、法律、軍事、政治など、どれをとっても、それを運用する人の人格や考え方によって、その結果には大きな違いがあることを身をもって知りました。そして、社会や時代がどう変わろうと、真の平和の達成には、慈悲心と勇気と正義感にあふれた人間の存在が不可欠であることを痛感したのです。

しかし、昭和 21（1946）年夏、夢にまで見た祖国日本に帰ってみると、街には不正と暴力が白昼横行し、道義もない弱肉強食の修羅場と化していました。「なんということか。祖国を立て直したい。それには人を育てること以外にない。若者を集め、これに道を説いて正義感を引き出し、自信と勇気と行動力を養わせて祖国復興に役立たせたい」と考えた宗道臣は、香川県多度津町において「人づくによる国づくり」の手段として少林寺拳法を創始したのです。

●少林寺拳法の歩み

(1) 五畳半道場からの出発

最初の道場は、自宅の五畳半でした。中国をはじめ、これまでに習得した拳技に、創意工夫を加えて新たに編み出した少林寺拳法の技術で若者たちを惹きつけながら、人としての道を説きはじめました。

少林寺拳法の本質は、相手とともに技の上達を楽しみながら、己を磨くという自己確立・自他共楽の「行」であり、それは、かつて宗道臣が嵩山少林寺で見た、拳を演練する僧たちを描いた壁画のイメージに重なるものでした。そして、自己の向上と成長をはかり、自信につなげる教材としての科目表と、昇級・昇格制度も用意しました。「人づくり」のための「教え」と「技法」と「教育システム」の骨格は、自宅裏に 60 畳道場が完成する昭和 25（1950）年 7 月までの“五畳半道場時代”に原点があったのです。

(2) 組織の変遷

昭和 23（1948）年、五畳半道場において、宗道臣は「日本正統北派少林寺拳法会」を発足。

「日本正統北派少林寺拳法会」は、後に「全日本少林寺拳法連盟」を経て、「社団法人日本少林寺拳法連盟」そして「財団法人少林寺拳法連盟」へ、さらに現在の「一般財団法人少林寺拳法連盟」へ発展する系譜の源泉になります。

昭和 22（1947）年 10 月 25 日	香川県多度津町に日本正統北派少林寺拳法誕生
昭和 23（1948）年 10 月	「日本正統北派少林寺拳法会」発足
昭和 32（1957）年 5 月	「全日本少林寺拳法連盟」発足
昭和 38（1963）年 10 月	「社団法人日本少林寺拳法連盟」設立
昭和 40（1965）年 5 月	「全日本学生少林寺拳法連盟」結成
昭和 47（1972）年 1 月	「国際少林寺拳法連盟」発足
昭和 49（1974）年 1 月	「少林寺拳法世界連合（WSKO）」結成
昭和 52（1977）年 4 月	日本武道協議会発足・加盟
昭和 54（1979）年 3 月	「少林寺拳法振興議員連盟」設立

(3) 学校法人の設立

昭和 31（1956）年、宗道臣の真のリーダーづくりの夢を実現するために誕生しました。少林寺拳法を教育理念に掲げ、少林寺拳法の指導者を養成する学校「専門学校禅林学園」と広域通信制課程単位制普通科の「禅林学園高等学校」の二校を有し全国から多くの学生・生徒が集まっています。

「人が人を育てる心の教育を実践する学校」として社会に貢献できる人材育成に力を注いでいます。

(4) 世界へ

日本で創始された少林寺拳法は、昭和 35（1960）年後半ごろから日本国外にも広がり始め、現在では 39 か国以上に普及しています。WSKO に加盟している各国連盟および各支部では、少林寺拳法の修練はもとより、少林寺拳法の教えに共鳴し、さまざまな実践活動（社会貢献活動）にも積極的に取り組んでいます。宗道臣という一人の人から生み出された少林寺拳法は、人々の心と心を結ぶ架け橋となり、世界中の仲間たちが民族・文化・宗教・言語の違いを越えて友情を育み、国際色豊かな交流を行っています。

(5) 日中友好活動

宗道臣は、多感な時期を中国で過ごし、中国への熱い思いを生涯一貫して持ち続けていました。その思いを貫いていたのは、まぎれもなく戦争への反省でした。大陸で過ごし、戦争のもたらす無残さを肌で感じ取った宗道臣にとって、日中両民族の友好は悲願でした。「日中友好なくしてアジアの平和はあり得ず、アジアの平和なくして世界の平和はあり得ない」と宗道臣は説き続けてやみませんでした。

昭和 48（1973）年 5 月、中日友好協会廖承志会長一行を迎えて日本武道館で開かれた武道各界の歓迎演武会を皮切りに始まった中国との交流は、現在まで変わることなく続いています。とりわけ嵩山少林寺の所在する河南省とは、留学生の受け入れや、登封市政府・嵩山少林寺との共同事業による少林希望小学校建設と同校生徒との相互交流訪問など、数多くの事業を積み重ねています。

(6) 継承と発展

昭和 55（1980）年 5 月 12 日、宗道臣は、急性心不全のため 69 歳で永眠します。同年 7 月 5 日、長女宗由貴^{そうゆうき}は「宗道臣の遺産を正しく継承し、着実に発展させる」ことを宣言します。

その後、少林寺拳法の組織も時代の変化に対応しつつ歩みを続けました。

昭和 62（1987）年 11 月	創始 40 周年記念大会を日本武道館において開催
平成 2（1990）年 8 月	日本少林寺拳法連盟が日本体育協会に正式加盟
平成 4（1992）年 1 月	「財団法人少林寺拳法連盟」、全国法人として発足
平成 9（1997）年 9 月	少林寺拳法創始 50 周年記念大会を日本武道館において開催
平成 19（2007）年 10 月	少林寺拳法創始 60 周年記念大会を日本武道館において開催
平成 21（2009）年 4 月	「全国中学校少林寺拳法連盟」設立
平成 22（2010）年 4 月	財団法人全国高等学校体育連盟に正式加盟
平成 23（2011）年 1 月	「一般財団法人少林寺拳法連盟」発足
平成 24（2012）年 4 月	中学校保健体育の授業にて武道必修化
平成 26（2014）年 8 月	平成 26 年度全国高等学校総合体育大会少林寺拳法競技大会にて正式種目として実施

(7) 新たな門出

世界に一つの少林寺拳法を守る・支援する「一般社団法人 SHORINJI KEMPO UNITY」

21 世紀を迎え、少林寺拳法関係各団体は、一斉に組織リニューアルに取り組みます。まず、平成 12（2000）年 11 月、あらためて「少林寺拳法グループ」を結成し、宗由貴が総裁に就任します。さらに、宗道臣の志から生まれた「教え」と「技法」と「教育システム」からなる少林寺拳法を、固有の知的財産として正しく継承し発展させるために、平成 15（2003）年 10 月、「有限責任中間法人少林寺拳法知的財産保護法人（現 SHORINJI KEMPO UNITY）」を設立し、併せて「世界に一つ」の少林寺拳法を具現する統一マークを制定、平成 17（2005）年 1 月に組織内外に発表しました。

平成 19（2007）年、少林寺拳法は組織の還暦ともいべき創始 60 周年を迎え、創始の原点に戻るとともに、新たな広がりを生み出し、社会の中での「人づくり」の運動を行う団体、いわば社会教育団体としての存在価値を再構築していく決意を新たにしています。

(8) 安全な授業を展開するための取り組み

現在、一般財団法人少林寺拳法連盟では、平成 24（2012）年度から始まった中学校武道必修化に伴い、武道授業における少林寺拳法採択希望者のための「少林寺拳法体育授業指導者講座」として以下の行事を実施しています。

少林寺拳法体育授業指導者講座

- ①学校少林寺拳法実技指導者講習会（共催：スポーツ庁）
- ②全国少林寺拳法指導者研修会（共催：公益財団法人日本武道館）
- ③地域社会武道指導者研修会（共催：公益財団法人日本武道館）
 - ※少林寺拳法連盟が指定するカリキュラムを実施
- ④都道府県連盟各連盟単位で開催する講座
 - ※少林寺拳法連盟が指定するカリキュラムおよび指導員を派遣

これらは、少林寺拳法の拳士ではない教員や校外指導者として学校におもむく少林寺拳法の所属長・会員（拳士）が少林寺拳法授業を実施できるようにするため、「中学・高校体育授業指導者資格」を設けているものです。このような取り組みにより、少林寺拳法では、より安全かつ適切な内容の武道授業を目指しています。それは、指導的立場に立つ人の人格や考え方が大きな影響力を持っており、社会が良くなるのも悪くなるのも、「人、人、人、すべては人の質にある」という基本認識をおいているからです。

少林寺拳法連盟では教育現場において正しく少林寺拳法が認識され、武道授業がより教育的価値を高めることができるような施策をしています。

2 少林寺拳法の特性

(1) 心の強さ

少林寺拳法では、勝敗のみを競うことに対して価値を置きません。他人との比較・競争ではなく、少林寺拳法の学習を通じて「できないことができるようになること」で、自分にもできるという体験をして、「自分の可能性を信じることができるようになること」に価値を置きます。

したがって、技能の向上のみを求めるのではなく、学ぶ楽しさを積み重ねながら、意欲・関心を高め、思考・判断を学び、知識・理解を深めていくことができます。

少林寺拳法創始者宗道臣の昭和 54（1979）年の講話では、

「自分が勝つ必要もないが、負けちゃいけない。いっぺん負けても、負けたと思わない。最後に頼りになるのは自分しかない。ええか、いっぺん負けたからいうて、もうクシュンいうてもうたらいかんぞ。」

「弱いものいじめじゃなくて、強い者に噛みついて弱い者をかばってやれるようなすばらしいリーダーになりたいと、自分でそういうふうにして努力すれば必ずなれる。他人のせいや、家柄や親のせいにするなよ。社会のせいでもない。自分の人生を自分で歩んでいるのだ。」

ということを言われています。ここに示されているように創始者宗道臣の求める強さとは、まさに社会で生きていくうえでの強さであり、技術的強さではなく心の強さだったのです。

(2) くみてしゅたい 組手主体

2 人 1 組で取り組むことを少林寺拳法では、「組手主体」といいます。それは、単に一对一という形態を指すのではなく、広義の意味において、多くの人たちと組んで皆で成長していくことを大切にしていくという考えを含んでいます。

技能を学ぶだけでは人間形成はできないので、他者との接し方や表現の機会など学習環境の整備が必要です。

少林寺拳法の学習は、礼法から始まり、突き・蹴り・受けなどの個人の基本練習を行い、その次は 2 人 1 組となって、基本となる技の学習に取り組みます。ここでは自分だけの技能向上ではなく、互いの技能向上に努めます。その際、互いにアドバイスしあいながら、技のコツをつかむために試行錯誤しますが、基本となる技には非日常的な動きを多く含むために、うまくいかずアドバイスができなくなってしまう場合があります。その場合には、指導者やすでに技のコツを習得できた仲間がアドバイスを与えていきます。個人の単独による技能の習得は補助的なものです。基本となる技の学習では、必ず相手が存在します。攻防の間合いや虚实など動くものに対する様々な条件を学ぶことは、単独では不可能です。

このような学習の展開は、技能向上のみならず、生徒一人ひとりの態度や思考の変化に対して効果的です。二人で技能向上を目指すことから自分以外の者との競争意識や勝負性にこだわるのではなく、協調性や思いやりを学ぶことが可能になります。学習の過程におけるコミュニケーションは、日常の生活にも引き継がれていきます。

(3) 学習の目的

少林寺拳法の目的は、自己を高め、他者との調和を図り、社会に貢献することです。また、武の本義はいたずらに人を倒すことではなく、あくまでも争いを止め、世界の平和と文化に貢献するものです。したがって、技能の習得という狭い枠にとらわれず、身体の発達から精神の発達を目指すために特性を最大限に活用して、技能を学び、共に学び合うことから人間としての動きに磨きをかけ、心身の発達を目指します。

授業では学習していく過程で、常に相手を意識し、相手に心を配ることを身につけていく。そして技能の習得にとどまらず、日常生活においても、自分以外の相手に対しての理解、配慮を身につけることを目指していきます。

(4) 技術特性

少林寺拳法は、創始者宗道臣が、中国滞在中に習得したさまざまな拳技に自らの創意工夫を加え、再編した後に新しいものとして創始されました。

人類の無手格闘技術としての肉体動作を分析すると、大別して円形運動、直線運動、曲線運動の三種類の運動が基礎となり、すべての対人的技能はこれら三つの運動を応用して作った「倒す」「投げる」「^{ねじ}捻る」「^お圧す」「^し絞める」「曲げる」という少林寺拳法でいうところの柔法系の方法と、「突く」「打つ」「蹴る」「切る」という同じく剛法系の方法とに集約されることに気付きました。このことが、少林寺拳法の技術体系の基となっています。授業中で行う少林寺拳法の技能は次の通り（P13 図表1）です。

(5) ^{どうじゅういつたい}剛柔一体

少林寺拳法の技能には「剛柔一体」という特徴があります。これは突きや蹴りなどの当て身を用いる技の系統である「剛法」と、抜き身や抜き手、逆技、投げ技などの系統である「柔法」が、完全に一体として構成されていることを表しています。

また、「剛法」の中にも柔法的要素が組み込まれたり、「柔法」の中にも「剛法」が用いられたりします。

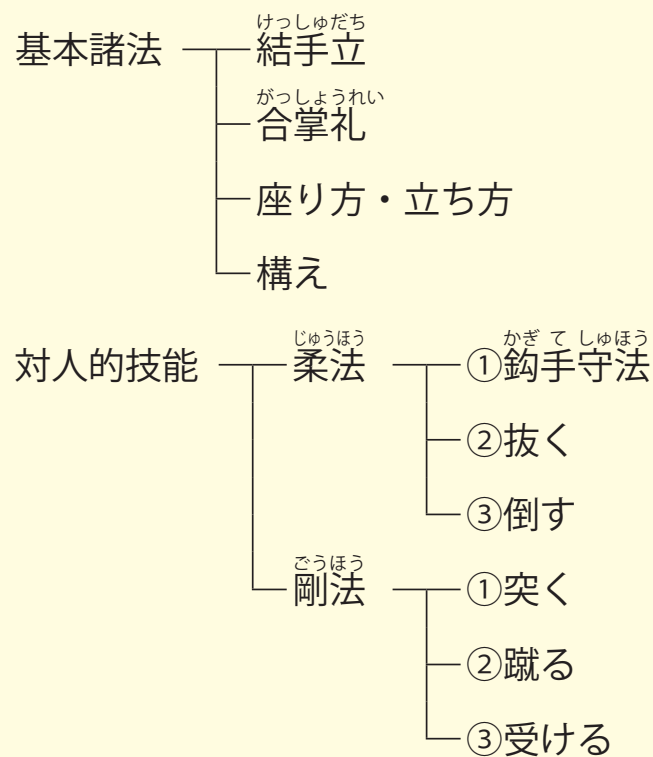
(6) ^{しゅしゅこうじゅう} 守主攻従

少林寺拳法の技能は、いたずらに人を倒したり傷をつけたりするものではありません。そのため、少林寺拳法を学ぶ者は、いかなる理由があろうとも自分から先に攻撃を仕掛けるべきではないという大原則があります。これを「守主攻従」といいます。少林寺拳法の技能は、相手の攻撃に対してまず守り、その後に反撃を行うという形で構成されています。

まず「不敗の体勢」を確立することにより「後手必勝の機」をとらえるのに有利になります。

図表 1

授業で行う少林寺拳法の技能



3 少林寺拳法の用具と施設

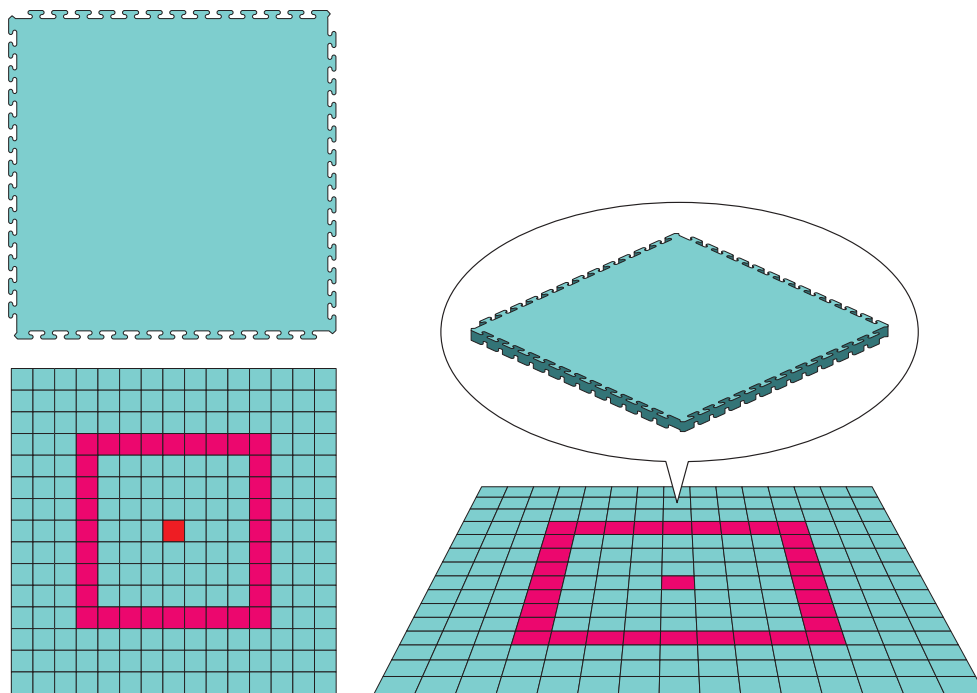
少林寺拳法では、授業にあたって、使用している武道場や道衣といったものを新たに整備・購入することなく実施できます。そのため、現在使用している施設、体育着があれば実施が可能です。もちろん、現在の環境に加えて、必要に応じた用具を使用することで、より発展的な動きや授業内容の充実を図ることができます。

以下、少林寺拳法公認の用具を紹介します。

(1) 柔法マット

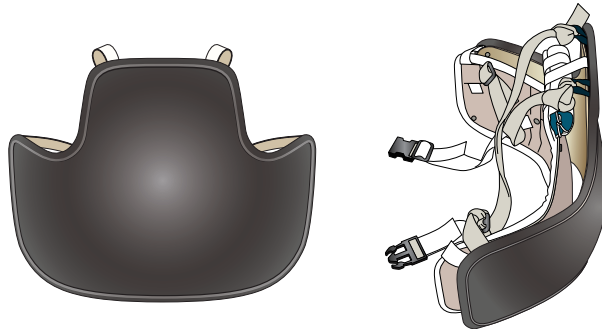
高品質な素材は耐久性にすぐれ、すり減りや破れの心配がなく、適度な堅さで動きやすいのが特徴です。受身に不慣れな生徒に対して、板間に転がる恐怖感を軽減する指導教材として、あるいは万一の転倒に備えた安全面の配慮として使用します。

形状がブロック式になっており、生徒でも容易に設置・撤収ができます。また、必要なスペースに応じて、必要な分だけ使用できます。(サイズ／1025 × 1025 × 20mm)



(2) ボディープロテクター（発展的な授業に使用）

中段（お腹周り）の攻防をするときに、受け手の安全を確保できます。また、^{あてみ}当身（攻撃を当てる）をすることで、正確な位置に当てること、安全な間合い（距離感）や危険な間合いを適切に見極めること、攻撃に必要な角度や拳の握り方を知ること、正確性がついたらスピード感をもって当身をすること、相手の構えの崩れや油断を狙って当身を行うことなどができます。正しく装着するよう指導してください。



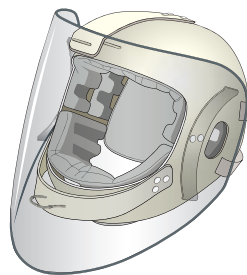
(3) 拳サポーター

ボディープロテクターと併せて使用することで、より高い効果を発揮します。



(4) 授業で使用禁止の防具 フェイスガード、ヘッドガード

少林寺拳法では、上段攻防（顔の高さ）があります。上達の近道として実際に当てることや、当てにくる攻撃をかわしたり、受けたりするための防具です。



フェイスガード



ヘッドガード